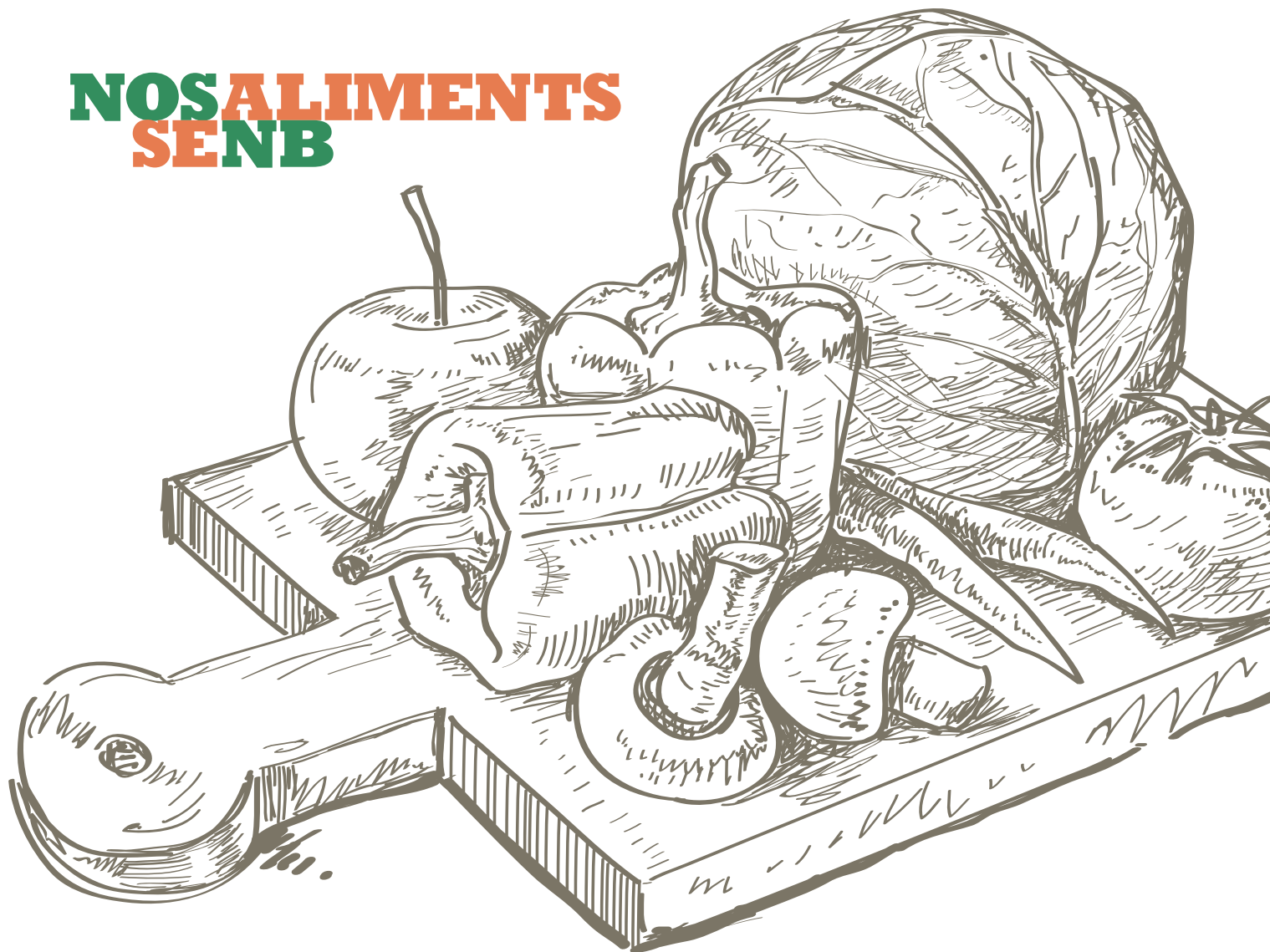


**NOS ALIMENTS  
SEN B**



***Guide d'aventure***  
***EN MATIÈRE D'ACTION***  
***ALIMENTAIRE***

..... Créé en mars 2017 .....



**Merci de signer la promesse alimentaire!**



# **Bienvenue à l'équipe** **NOS ALIMENTS** **SENB** !


Vous vous êtes engagés à contribuer au changement de notre système alimentaire. Nous croyons que vos choix peuvent réellement être source de changement, c'est pourquoi nous avons préparé le présent guide afin de vous soutenir pendant que vous honorez votre engagement.

Ce guide est conçu pour vous aider à choisir votre aventure dans le cadre de la promesse alimentaire. Vous pouvez choisir de passer à l'action de votre choix pour commencer ou de lire le guide du début à la fin pour voir la vue d'ensemble.

<b>Alimentation</b> .....	<b>4</b>
<b>En apprendre davantage sur nos aliments</b> .....	<b>6</b>
<b>Tisser des liens</b> .....	<b>7</b>
<b>Mettre la main à la pâte</b> .....	<b>8</b>
<b>Changer les règles du jeu</b> .....	<b>9</b>
<b>Visiter</b> .....	<b>10</b>
<b>Démarrer une entreprise</b> .....	<b>11</b>
<b>Au sujet de #ActionsNosAliments</b> .....	<b>12</b>

**Acceptez le défi – une partie de plaisir vous attend!**

**Signez la promesse alimentaire! #ActionNosAliments**



Lorsque vous appliquez les principes et les valeurs de la promesse alimentaire, n'oubliez pas que vous jouez plusieurs rôles dans votre vie et que vous avez donc de nombreuses occasions de transformer le système alimentaire local.

Qu'ils soient grands ou petits, vos choix et vos actions contribuent au bien-être de votre collectivité et de l'environnement. Sachez que chaque rôle vous confère un pouvoir; tentez donc de trouver des gestes que vous pouvez poser dans différents contextes ou situations!



Les choix que vous faites à titre de **CONSOMMATEUR** ont des répercussions sur votre santé et sur celle de votre collectivité.

Comment les consommateurs peuvent-ils changer les choses?

- Changer les habitudes de magasinage.
- Diminuer le gaspillage alimentaire à la maison.
- En apprendre davantage sur les aliments.



En tant que **PRODUCTEUR**, vous avez une incidence sur l'économie, l'environnement et la culture de votre région.

Comment les producteurs peuvent-ils améliorer le système alimentaire local?

- Opter pour des pratiques d'agriculture saines pour l'environnement.
- Prêter main-forte aux jardins communautaires.
- Vendre les récoltes de surplus aux populations à risque.



Les **ENTREPRISES** peuvent opérer un changement au sein de l'économie alimentaire locale.

Comment les entreprises peuvent-elles prêcher par l'exemple?

- Encourager une alimentation saine dans le milieu de travail.
- Créer des liens avec les fournisseurs d'aliments locaux.
- Commanditer des activités concernant l'alimentation.

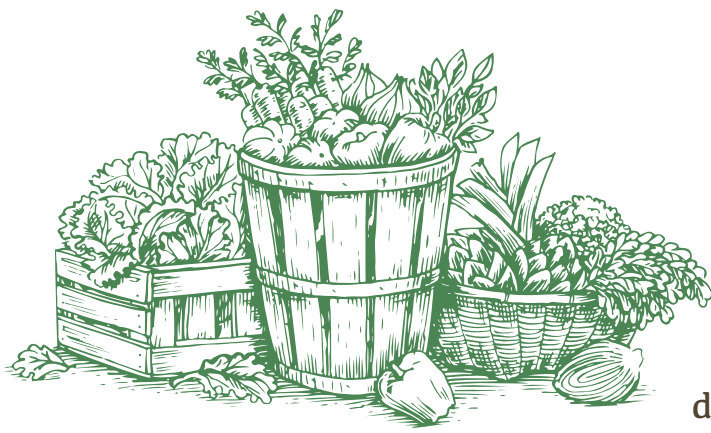


Les **DÉCIDEURS** façonnent de nombreux aspects de notre système alimentaire.

Comment les décideurs peuvent-ils opérer des changements positifs?

- Protéger les terres agricoles.
- Promouvoir l'alimentation locale et durable.
- Favoriser l'accès à une alimentation saine pour tous les membres de la collectivité.

« Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens engagés et réfléchis puisse changer le monde. En réalité c'est toujours ce qui s'est passé. » **MARGARET MEAD**



# Alimentation

Choisir des aliments sains, locaux et durables fait partie intégrante de la promesse alimentaire; il s'agit également d'un excellent moyen de promouvoir une meilleure santé tout en tissant des liens dans la collectivité. Même s'il peut s'avérer difficile de changer ses propres habitudes alimentaires ou celles de sa famille, il peut aussi s'agir d'un processus palpitant et gratifiant. Les ressources figurant dans cette section vous aideront à entamer l'examen de nouveaux moyens d'obtenir des aliments nourrissants, d'en faire pousser, d'en préparer, d'en conserver ou d'en partager.

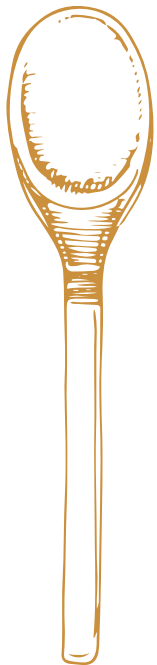
Chaque repas se veut une occasion de faire preuve de créativité et de mettre la promesse alimentaire à l'œuvre. Qu'attendez-vous pour commencer!

## Faire entrer de bons aliments dans sa cuisine



La planification de repas et de menus permet de mieux manger et d'économiser de l'argent :

- ▷ [Mon planificateur de menu \(Saine Alimentation Ontario\)](#)
- ▷ [Planification des repas \(Santé Canada\)](#)



Suivre des cours de cuisine, participer à une cuisine communautaire et apprendre de nouvelles approches rapides ou économiques pour la préparation et la conservation de la nourriture :

- ▷ [« Dietitians in the Kitchen »](#)
- ▷ [Cuisine éducative Mapleton \(Moncton Headstart\)](#)

Participer au programme d'achat en vrac pour obtenir des aliments de la région frais à un prix plus abordable :

- ▷ [« Community Food Smart »](#)
- ▷ [Pensez frais](#)
- ▷ [Speerville Mills](#)

Organiser ou participer à des échanges d'aliments :

- ▷ [Échange d'aliments – le troc de fruits en conserve](#)
- ▷ [Qu'est-ce qu'un échange d'aliments? \(Food Swap Network\)](#)

Trouver un groupe d'échange d'aliments ou organiser votre propre échange sur Facebook et Twitter [#ActionNosAliments](#)   

## Manger selon la saison

- ▷ [Calendrier de récolte \(la récolte de chez nous\)](#)

## Trouver de bons aliments près de chez vous

- ▷ [Répertoire et carte de la fraction agricole ACORN](#)
- ▷ [Buy Local NB – application et répertoire pour téléphone intelligent](#)
- ▷ [Répertoire des marchés agricoles \(Tourisme Nouveau-Brunswick\)](#)
- ▷ [Carte des ports de pêche \(Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick\)](#)
- ▷ [Aliments frais de Fundy \(Foods of the Fundy Valley\)](#)
- ▷ [Producteurs locaux \(la récolte de chez nous\)](#)
- ▷ [Le marché des fermiers mobile](#)



## Réduire le gaspillage alimentaire

- ▷ [Fiche de renseignements « Ban the Bin: Cutting Food Waste in Canada » \(Bronwen Tucker\)](#)
- ▷ [« En finir avec le gaspillage » \(Fondation David Suzuki\)](#)
- ▷ [Just Eat It \(film\)](#)
- ▷ [Biogaz de fumier et déchets à St. André \(Renouvelables N.-B.\)](#)
- ▷ [Éviter le gaspillage alimentaire \(ONU environnement\)](#)
- ▷ [« Cette entreprise en démarrage aidera la planète à réduire le gaspillage alimentaire » \(Opportunités NB\)](#)

## Manger et servir des aliments moches

- ▷ [Les fruits et légumes moches \(campagne Intermarché\)](#)
- ▷ [La revanche des légumes moches](#)

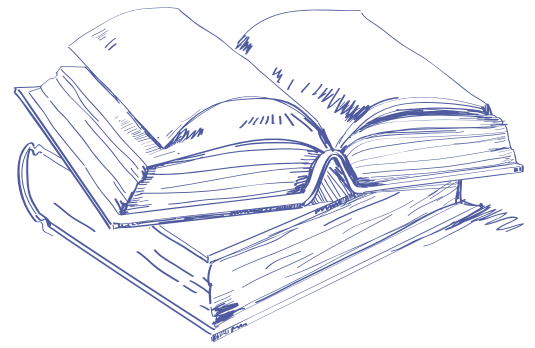
Montrer vos **#DélicieuxAlimentsMoches** sur Facebook et Instagram! **#ActionNosAliments**   



## Mettre l'accent sur la santé et le mieux-être

- ▷ [« Diet-Related Diseases and Healthy Eating » \(Community Food Centres Canada\)](#)
- ▷ [« Bien s'alimenter au travail » \(Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail\)](#)
- ▷ [« Mon guide alimentaire » \(outil interactif du gouvernement du Canada\)](#)
- ▷ [Coalition Poids](#)

# En apprendre davantage sur nos aliments



Savoir, c'est pouvoir quand il s'agit de faire des choix d'aliments avantageux pour la santé, la collectivité et la planète. De nouvelles connaissances dans les domaines de la production des aliments, la préparation et la nutrition vous aideront à concrétiser vos valeurs à chaque repas.

## Faire place à la littératie alimentaire en salle de classe



- ▶ Trousse éducative Mangez bien et soyez actif (Santé Canada et Agence de la santé publique du Canada)
- ▶ FoodSpan Curriculum (Johns Hopkins Centre for a Livable Future)
- ▶ « Potential School Garden Curriculum Outcomes »  
(Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick)

**Comment votre école s'y prend-elle pour promouvoir la littératie alimentaire?  
Racontez vos expériences! #ActionNosAliments**   

## Explorer les liens entre les aliments et la santé



- ▶ Fiches de renseignements (PROOF Food Insecurity Policy Research)
- ▶ Cadre d'action de la Santé publique en nutrition au Nouveau-Brunswick (gouvernement du Nouveau-Brunswick)
- ▶ « Nourishing Food, Nourishing Knowledge: Report on the Forum on Food Security Among First Nations Communities in New Brunswick » (Canadian Feed the Children)

## Aider à faire des aliments sains une priorité dans les écoles



- ▶ « A Study of Food Literacy » (Réseau pour une alimentation durable/Food Literacy for Life)
- ▶ Initiatives d'alimentation scolaires existantes (Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick)
- ▶ Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire : guide sur la Politique 711 (ministère de l'Éducation, gouvernement du Nouveau-Brunswick)
- ▶ Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé
- ▶ Le réseau des cafétérias communautaires inc. (District scolaire francophone Sud)
- ▶ « Guide des écoles du Nouveau-Brunswick où bien manger » (Alerte aux menus/Société médicale du Nouveau-Brunswick)

**Dites-nous pourquoi les #AlimentsScolairesNB sont importants pour vous**  
**#ActionNosAliments**   

## Reconnaître l'alimentation comme une question de justice sociale



- ▼ « La sécurité alimentaire des populations autochtones dans le Nord du Canada » (Réseau pour une alimentation durable)
- ▼ « Canada's Prison Farms Redux » (Marc Montgomery, Radio Canada International)
- ▼ « La sécurité alimentaire de la communauté » (Les diététistes du Canada)
- ▼ « Sécurité et insécurité alimentaire au Nouveau-Brunswick : portrait, défis et perspectives » (ICRML/CIRLM)
- ▼ « Bilan-faim 2016 » (Banques alimentaires Canada)
- ▼ Til The Cows Come Home (film sur les prisons agricoles de Milkpail Productions)

## Créer de nouvelles initiatives et de nouveaux projets



- ▼ Guides pratiques (FoodShare)
- ▼ Outils et manuels (Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick)

## Tisser des liens

L'alimentation joue un rôle intégral dans notre vie sociale et va bien au-delà de ce qui se passe à table! Les collectivités sont tissées plus serrées et ont une meilleure santé lorsque tous travaillent de concert pour partager ressources et expériences, pour aider ceux dans le besoin et pour sensibiliser les gens au système alimentaire. Consultez les ressources qui suivent pour obtenir des idées sur des moyens d'être actif et de s'impliquer.



## Devenir bénévole



- ▼ Transport gratuit à l'épicerie (Connecting Albert County)
- ▼ Association des banques alimentaires du Nouveau-Brunswick
- ▼ Centre d'alimentation communautaire Peter McKee (Food Depot Alimentaire)
- ▼ Centre du bénévolat du sud-est du Nouveau-Brunswick inc.



## Contribuer à une campagne en milieu de travail appuyée par Centraide



- ▼ Campagnes en milieu de travail (Centraide de la région du Grand Moncton)

## Explorer les solutions proposées par des organismes locaux



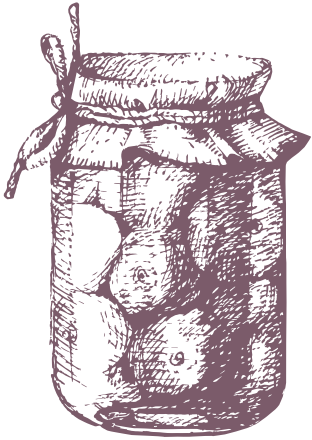
- ▼ Plan de ferme environnementale (Union nationale des fermiers au Nouveau-Brunswick)
- ▼ Collection de ressources organiques (Atlantic Canadian Organic Regional Network)
- ▼ « Analyse des aliments régionaux du sud-est du Nouveau-Brunswick – Actions Redemandés » (Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick/Réseau pour une alimentation durable)

## Participer à un réseau de mieux-être



▷ Ressources d'une alimentation saine (Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick)

## Prendre l'initiative et s'organiser au sein de la collectivité



- ▷ Pratiques exemplaires pour les groupes d'achat en vrac (Food Security Network of Newfoundland and Labrador)
- ▷ Trousse de pratiques exemplaires pour les jardins communautaires (Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick)
- ▷ Trousse de pratiques exemplaires pour les cuisines communautaires (Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick)
- ▷ Guide d'évaluation des résultats des actions communautaires en alimentation (Agence de la santé publique du Canada)
- ▷ Sécurité alimentaire (Agence de la santé publique du Canada – portail canadien des pratiques exemplaires)
- ▷ « Making the Measure: A Toolkit for Tracking the Outcomes of Community Gardens and Urban Farms » (Philip Silva, The Nature of Cities)

**Communiquez avec des alliés de la promesse alimentaire pour former votre équipe!**  
**#ActionNosAliments**   

## Mettre la main à la pâte

Faire pousser ou glaner ses propres aliments permet d'acquérir une nouvelle perspective sur la production alimentaire et peut vous aider à tisser des liens plus étroits avec l'environnement et la collectivité. Vous pourrez également améliorer votre alimentation grâce à des ingrédients frais, abordables et produits par des techniques durables, tout en ayant un sentiment de créativité et de fierté.

## Participer à un jardin communautaire

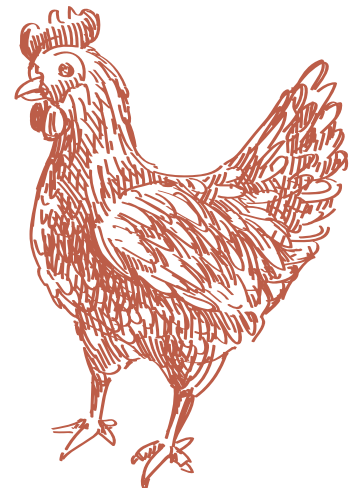


- ▷ « African Food from Canadian Soil » (Adventures in Local Food)
- ▷ Jardins communautaires de Westmorland Albert (Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick)

## Glaner



- ▷ « Gleaning Good Food » (Adventures in Local Food)
- ▷ « The Gleaning Handbook » (PEI Food Exchange)
- ▷ Guide de glanage du Programme de sécurité alimentaire de Kent



**Faites part de votre aventure de #GlanageAuNB sur Facebook ou Instagram**  
**#ActionNosAliments**   

## Élever des poulets pour obtenir des protéines abordables produites par des techniques durables



▽ [How To Raise Backyard Chickens In Your City – The Basics Of Raising Chickens \(BackYard Chickens\)](#)

## Conserver et partager des semences



▽ [Bibliothèque des semences de la Bibliothèque publique de Moncton \(Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick\)](#)

▽ [Semences pour la vie \(Groupe de développement durable du Pays de Cocagne\)](#)

## Pour en apprendre davantage :

▽ [Semences pour la vie – Famille Poirier \(film du Groupe de développement durable du Pays de Cocagne\)](#)

▽ [Semences pour la vie – Famille Thériault \(film du Groupe de développement durable du Pays de Cocagne\)](#)

# Changer les règles du jeu

Les citoyens qui signent la promesse alimentaire accordent beaucoup d'importance au mieux-être de la collectivité, à la justice sociale et à la viabilité environnementale. Ces valeurs peuvent être concrétisées par vos choix individuels, mais vous pouvez également changer la donne en vous éduquant davantage sur les politiques en matière d'alimentation et en prônant les changements qui sont importants à vos yeux. Être au courant des politiques en matière d'alimentation est primordial pour prendre des décisions éclairées, que ce soit pour un consommateur, un producteur, un travailleur ou un dirigeant. Commencez par les ressources présentées ci-dessous.



## En apprendre davantage sur les politiques en matière d'alimentation existantes



▽ [Initiative Achetez Nouveau-Brunswick](#)

[\(ministère de l'Agriculture, de l'Aquaculture et des Pêches, gouvernement du Nouveau-Brunswick\)](#)

▽ [Stratégie du Canada sur la sécurité alimentaire \(Affaires mondiales Canada\)](#)

▽ [Plan d'identification des terres agricoles](#)

[\(ministère de l'Agriculture, de l'Aquaculture et des Pêches, gouvernement du Nouveau-Brunswick\)](#)

▽ [Politiques en matière d'aliments et de nutrition \(Santé Canada\)](#)

▽ « [Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick, 2014-2021](#) »

[\(Développement social, gouvernement du Nouveau-Brunswick\)](#)

▽ « [Ensemble pour vaincre la pauvreté :](#)

[Le Plan d'inclusion économique et sociale du Nouveau-Brunswick, 2014-2019](#) »

[\(Société d'inclusion économique et sociale/gouvernement du Nouveau-Brunswick\)](#)

## Se laisser inspirer par la sensibilisation et l'innovation en matière d'alimentation



- ▽ « Du pain sur la planche » (Réseau pour une alimentation durable)
- ▽ Conserver les terres arables du Nouveau-Brunswick (Société des terres confiées à la communauté du Nouveau-Brunswick)
- ▽ Programme de coupons de nutrition des marchés agricoles (British Columbia Association of Farmers' Markets)
- ▽ « Feeding Our Future » (Toronto District School Board)
- ▽ Kids Eat Smart Foundation, Newfoundland and Labrador
- ▽ Nourish Nova Scotia
- ▽ Second Harvest Food Rescue
- ▽ « Un programme alimentaire scolaire national à portée de la main » (Réseau pour une alimentation durable)

Qui sont vos modèles de #JusticeAlimentaire? Dites-le-nous!

#ActionNosAliments   

## Communiquer avec le gouvernement



- ▽ Membres actuels du Parlement
- ▽ « Questions gouvernementales » (Réseau pour une alimentation durable)
- ▽ Assemblée législative du Nouveau-Brunswick
- ▽ Comité sénatorial permanent de l'agriculture et des forêts (Sénat du Canada)
- ▽ Comité sénatorial permanent des pêches et des océans (Sénat du Canada)

Faites-nous connaître vos interactions avec les législateurs.

#ActionNosAliments   

## Visiter

Laissez-vous inspirer par la promesse alimentaire pour découvrir des aventures culinaires partout dans la province. Votre expérience au Nouveau-Brunswick en sera transformée lorsque vous vous concentrerez sur des aliments locaux et frais. Qu'il s'agisse de choisir un nouveau restaurant dernier cri pour un dîner d'affaires ou de centrer vos vacances sur un festival qui souligne vos aliments préférés, vous vous réjouirez de nos cuisines et cultures distinctives.



## Participer aux festivals gastronomiques



- ▼ Festivals annuels
- ▼ Festivals et événements (Tourisme Nouveau-Brunswick)
- ▼ Premières Nations du Nouveau-Brunswick (Association touristique autochtone du Canada)
- ▼ Slow Food Cocagne Acadie
- ▼ Gastronomie mondiale (Festival multiculturel Mosaïq)

## Consulter le calendrier communautaire



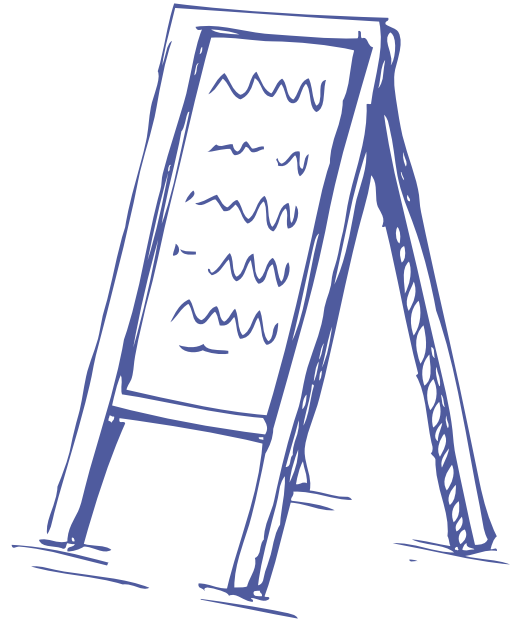
- ▼ Calendrier de Connecting Albert County
- ▼ Calendrier d'activités des collectivités du Sud-Est du Nouveau-Brunswick
- ▼ Fêtes de quartier estivales (Ville de Riverview)

Partagez des gazouillis ou des activités pour appuyer la collectivité. #ActionNosAliments   

## Planifier votre prochain voyage



- ▼ Expériences gourmandes (Tourisme Nouveau-Brunswick)
- ▼ Delicious New Brunswick
- ▼ « Eat & Drink » (Ville de Sackville)
- ▼ AgroExpériences Nouveau-Brunswick (La récolte de chez nous)
- ▼ Visites gastronomiques Goûte ça!



## Démarrer une entreprise

Faites passer votre passion pour l'alimentation à un autre niveau! Les entrepreneurs dans le domaine de l'agriculture et de la production alimentaire contribuent énormément à la collectivité et à l'économie locales et jouent un rôle primordial pour réinventer le système alimentaire. Choisissez vos prochaines étapes grâce aux ressources qui suivent!

## En apprendre sur le potentiel des aliments à valeur ajoutée



- ▼ Production agricole et agroalimentaire au Canada atlantique (Agence de promotion économique du Canada atlantique)
- ▼ Canada's Smartest Kitchen (Culinary Institute of Canada au Collège Holland)
- ▼ Études de cas et exemples de réussites (Opportunités NB)
- ▼ « Le secteur agroalimentaire à valeur ajoutée au Nouveau-Brunswick, 2012-2016 » (gouvernement du Nouveau-Brunswick)

## Obtenir de l'aide pour lancer une nouvelle entreprise alimentaire

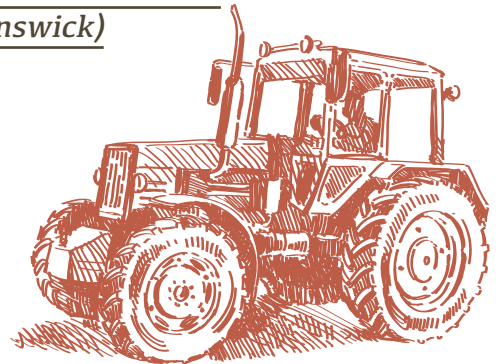


- ▶ [Guide d'obtention d'une licence d'exploitation – locaux destinés aux aliments \(gouvernement du Nouveau-Brunswick\)](#)
- ▶ [Programme d'apprenti et de mentor \(ACORN\)](#)
- ▶ [Trousse de pratiques exemplaires pour les marchés agricoles \(Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick\)](#)
- ▶ [Lignes directrices du Nouveau-Brunswick pour les locaux destinés aux aliments dans les marchés publics \(ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick\)](#)
- ▶ [Worldwide Opportunities on Organic Farms](#)

## Consulter les unions des fermiers



- ▶ [Alliance agricole du Nouveau-Brunswick](#)
- ▶ [Union nationale des fermiers au Nouveau-Brunswick](#)



## Au sujet de #ActionNosAliments

Nos aliments Sud-Est Nouveau-Brunswick est un réseau composé de membres déterminés et intéressés de la collectivité. Ces membres proviennent de divers milieux, comme les banques alimentaires, les cuisines communautaires, les organismes sans but lucratif, les entreprises et les partenaires gouvernementaux, ou il peut s'agir de mentors en alimentation et de producteurs. Ils se sont tous unis dans le but de tenter de réduire la pauvreté et d'augmenter la sécurité alimentaire dans le Sud-Est du Nouveau-Brunswick.

### Apprenez-en davantage...

- ▶ [Site Web: www.nbfoodsecurity.ca/nos-aliments-sud-est-nouveau-brunswick/?lang=fr](http://www.nbfoodsecurity.ca/nos-aliments-sud-est-nouveau-brunswick/?lang=fr)
- ▶ [Facebook: www.facebook.com/ourfoodsnb/](https://www.facebook.com/ourfoodsnb/)

### Établir des liens avec nos partenaires

#### Ecology Action Centre

- ▶ [Site Web du projet alimentaire](#)
- ▶ [Blogue du comité d'action alimentaire](#)
- ▶ [Facebook : EcologyActionCentre](#)
- ▶ [Twitter : EcologyActionourfoodproject](#)

#### Réseau d'action sur la sécurité alimentaire du Nouveau-Brunswick (RASANB)

- ▶ [Site Web : www.nbfoodsecurity.ca](http://www.nbfoodsecurity.ca)
- ▶ [Facebook : NB-Food-Security-Action-Network](#)

▶ **Appuyez le projet de loi 11 de la Loi sur la sécurité alimentaire locale!**

Utiliser notre mot-clic #ActionNosAliments   

# Choisir votre première aventure de promesse alimentaire



## Par où commencer?

- ▷ Faire un jardin
- ▷ Suivre un cours de cuisine
- ▷ Visiter une ferme
- ▷ Participer à un festival gastronomique
- ▷ S'investir dans l'agriculture soutenue par la communauté
- ▷ Savourer un aliment moche
- ▷ Faire un don au centre d'alimentation local
- ▷ Soutenir un fournisseur local
- ▷ Aimer les aliments



Faites part de votre engagement dans le cadre de la promesse alimentaire et racontez votre histoire. #ActionNosAliments   



Foods of the Fundy Valley



Front commun pour la justice sociale du Nouveau-Brunswick Inc.



New Brunswick Common Front for Social Justice Inc.



OUR FOOD SENB

